超越秘密 答案

[美] 克莱·史密斯 著

一凡 译

Más allá de El Secreto

中国铁道出版社

COAY Books

目录
Content

- 思想的原始存在（1）
- 思想的原始存在（2）
- 心灵发展的巨擘（1）
- 思想震动的力量
- 成功的哲学
- 意志力的重要性
- 力量就在你心中
- 宇宙最高法则
- 新思想的信念（1）
- 新思想的信念（2）
- 新思想的信念（3）
- 获得精神的和谐及心灵的平衡（1）
- 获得精神的和谐及心灵的平衡（2）
- 获得精神的和谐及心灵的平衡（3）
- 获得精神的和谐及心灵的平衡（4）
- 获得精神的和谐及心灵的平衡（5）
- 使用疗愈观想（1）
- 使用疗愈观想（2）
- 使用疗愈观想（3）
- 使用疗愈观想（4）
- 使用疗愈观想（5）
- 改善你的情感生活（1）
- 改善你的情感生活（2）
- 改善你的情感生活（3）
- 改善你的情感生活（4）
- 改善你的情感生活（5）
- 改善你的情感生活（6）
- 改善你的情感生活（7）
- 改善你的情感生活（8）
- 长期保持良好的经济状况（1）

- 长期保持良好的经济状况（2）
- 长期保持良好的经济状况（3）

思想的原始存在（1）

我们的祖先曾经拥有非常辉煌的文化以及融合物质与精神的高度智慧。那时，心灵和肉体合为一体，能够跟我们现在认为遥不可及的神性沟通，所以他们能够支配并运用宇宙的能量。只可惜，那些伟大的先师们私藏着这些神秘的知识，不将它们公诸于世。一千多年来，只有少数被这些先师们选中的幸运人士或团体才能够一窥这些奥秘。当然，这很不公平，只能仰赖少数人对这些奥秘里某些内容的片面领悟，或是只针对某几项信念的固执想法来私下授受，这些奥秘也因此被拆解得零星破碎。

直到公元19世纪末、20世纪初的时候，这样的传授方式才有所改变，这些神秘的知识也才不再那么封闭。在那个百家争鸣的时代，涌现出许多拥有不同特质和才华的名人，他们各自或相互追寻比较一致且正确的见解，来超越封闭的神秘主义，解开上古人类伟大遗产的封印。现在看来，当时对真理的追寻，已经收获了丰硕的成果。如今，这些神秘的知识对每个人来说，都是可以零距离接触的智慧，所有的人都可以运用这些智慧来让自己的人生变得丰饶。

无数思想家及学者的探索、体验和大力传播，逐一揭开了令人费解的生命谜题，也让这些美丽的果实滋养着我们每一个人。现在，让我们怀着崇敬感谢的心，为你介绍这些研究中最杰出的成果，让我们一起翱翔于这片浩瀚的智慧苍穹中，寻找心灵宇宙的秘密。

思想的原始存在

★ 华莱士·沃特尔斯（Wallace Wattles，公元1860－1911年）

华莱士·沃特尔斯是“新思想”的推动者，也是唤醒远古智慧的最主要代表人物。他在1910年出版的《失落的致富经典》影响了之后近百年的相关研究，澳大利亚作家朗达·拜恩也因这本著作的启发，写下她的知名畅销著作：《秘密》。

每个生命的目标，都是为了要拓展自己；

所有生命中的事物，也都拥有不可剥夺的权力，
来获得这些拓展。

思想的原始存在（2）

华莱士·沃特尔斯的著作提出了一个观念：“非定形思想的原始存在”，这个观念说明了宇宙的规则。就像博尔赫斯诠释的“Aleph”1，每一个时间和空间都有当时当刻存在于其中的事物。在每一个时空下，看得见或看不见的事物也都有它最初的“非定形的原始存在”，因为没有特别或固定的形状，所以这样的存在能够穿透各个时空，并充满整个宇宙的“内在空间”。所以，华莱士·沃特尔斯做了如下解释：

一个想法会在它所需要的元素中，产生它自己的样子。一个人可以在脑海里想象任何事物，如果我们把他那些“非定形存在”的想法都列举出来，我们就能看见由他的心灵所创造出来的事物。

※

最先了解人类的思想和宇宙能量之间有莫大关系的是东方的吠陀教，他们最主要的贡献便是重拾并证明中古时代的炼金术。运用修炼后的高等功力（我们一般人则误以为那是一种“魔法”或“巫术”），将无形的事物提炼成实际的形体，来创造或改变心灵的原始想法及事物的本质。到了近代，这变成了另类疗法的理论基础，也就是使用宇宙和人类之间的能量及共振，来疗愈并解决许多生命中的问题。

一开始，华莱士·沃特尔斯为了获得“非定形存在”的完整与和谐，提出了一个开创性的解决方案：“忽略竞争性的思考模式，致力于创造性的思维。”很明显的，只要我们有了聪明才智，和谐就不可能真正存在，因为和谐最深层的本质是“创造”，而不是“竞争”。同样的，创造人类的本质也是和谐。想要真正接触和谐的核心，秘诀就在于向宇宙展现感恩：

要让非定形的思想进入完全和谐的境界，就必须向那些被赐予我们的祝福展现赤诚的感恩。感恩会启动所有与之有关的物质，整合一个人的思想。之后，宇宙就会收到这个感谢的思想。只要我们能够摒

弃一半自以为是的聪慧，将之转换成发自内心深处的感恩，我们就能持续处在一个创造的状态中。

※

华莱士·沃特尔斯的著作获得了史无前例的反响，在20世纪中期以前，他的哲学思考影响了许多思想家及正面思想的创作者。

心灵发展的巨擘（1）

心灵发展的巨擘

★ 詹姆士·艾伦（James Allen，公元1864－1912年）

思想家及英国诗人詹姆士·艾伦在1902年出版了著作《意念的力量》。这是一部深刻的思想启示录。三十八岁时，詹姆士·艾伦步入生命中重大的转折点。那时，他在一家大公司担任秘书，却辞去了人人称羡的职务，和妻子一起到英国德文郡一个简朴的农房隐居。在那里，他持续不断地冥想，并写下了无数著作来阐述思想能量的重要性。

一个人的想法会决定他是一个什么样的人，

他的个性就是他思想的总和。

——詹姆士·艾伦

在他的著作里，詹姆士·艾伦为我们深刻地勾勒出了自我思想与生命目的地两者之间的关系，也要我们将外界环境及其他态度的影响缩减到最小，因为外界那些有形无形的事物，都是我们自己在脑海里创造出来的。他在书中的某个章节做了如下解释：

人是自己思想的主人、自我个性的塑造者、自身条件的生产者与造就者，可以创造自己周遭的每件事物与个人的方向。就像一个非常有力的个体，异常聪慧且充满了爱，拥有开启任何情境的钥匙。那是一把能够转换潜力、重获新生、实现心愿的钥匙。

※

詹姆士•艾伦的作品提醒我们，身为人类，我们已经拥有了众神所赋予的天命，那就是要成为一个创造者。这并不是胡扯，也不是骗术。虽然，在凡人的世界里，各式各样的借口和外在事物的影响看起来总是那么绝对、不可抗拒，但詹姆士•艾伦有不同的见解：想要获得一个完整及杰出的生命，就必须先找到正确的思想，并长期滋养并小心地呵护这个思想。如果我们迷信“宿命论”，或是一

味地责备命运的捉弄，那根本是背道而驰。他宣称，唯有正确的思想才能带领我们更接近完美的神性。因此他在著作里这样阐释：

做与不做都取决于个人。我们能在个人思想的船坞里找到毁灭自己的武器，也能从中去发掘感恩、力量与平静的汪洋。正确的选择加上正面思想的运用，可以提升我们原本就拥有的完美神性。

※

人，可以陷入自我毁灭，

也能提升至接近神性的完美。

思想震动的力量

思想震动的力量

★ 威廉·沃克·亚特金森（William Walker Atkinson，公元1862－1932年）

在“思想震动”这个新显学领域里的拓荒者，最受瞩目当属威廉·沃克·亚特金森。身兼律师、作家及编辑等多重角色，亚特金森积极地参与初期的“新思想”运动，研究思想震动的力量并出版了相关著作，巩固并拓展思想震动的理论。亚特金森在1906年出版的《思想的震动，或思想世界的吸引力法则》是许多评论家必读的参考书，也是朗达·拜恩在《秘密》一书中所阐述的“吸引力法则”现象的基础原理。

每个人都有一个隐藏的潜在特质，

却只有极少数的人能够将这个特质完全发挥。

——威廉·沃克·亚特金森

我们必须了解，威廉·沃克·亚特金森所谓的“特质”意指一个潜能，是我们心灵最高阶的天赋才华。大部分的人或许因为抗拒，也或许因为忽略，不会自主去运用那个潜在的特质。唤醒并充分地使用这个潜在特质的唯一方式，就是有意识地控制我们思想的震动及波动。当人们开始思考某些事情的时候，会制造出自己也没有察觉到的震动，通常，这些震动会向外发散，最后消失于宇宙中。如果我们有意识地专注于这些震动赋予思想的力量，我们就能轻而易举地获得广度、深度及时效上都出类拔萃的潜力。

当一个想法或感觉在一个人的思想里产生时，大脑就会开始形成一种思考的能量波，并以这个人为中心自行扩展开来，往外发射，环绕这个人的周遭环境，直到它的强度所不及之处。这些思想波拥有唤醒其他人思想里类似频率的特质，同时也会依着思想的吸引力法则进入另一个相同力量的领域。

※

亚特金森的思想波理论，在当时启发并支持了精神病学及神经学的发展，更特别的是，这个理论也证明了：思想及情绪会造成大脑特定区域的升温。发热表示能量的释放，而所有的能量都是靠波的震动来释放的。如果光和电都是这样产生的，那么思想的能量也必然随之生发。在这个前提之下，亚特金森告诉了我们善加利用个人思想波的秘密：

有无意识的、是否熟谙心灵影响力法则的大脑波是非常不一样的。不过，这两者的背后，都有一个强力发射者的驱动。力量会因为发射者的驱动条件的差异，而在潜力的强度和效果上有着关键性的不同。

※

亚特金森也不断地亲身体验自己的假设和论点，无疑地，这些试验为他带来了更高超的工作能力，带领他钻研更深的形而上学及神秘学议题。他出版了上百部的著作及论文，巩固并丰富了新思想运动，他也因此成为印度教及瑜伽传入西方的引导人。

控制思想的震动，

可以让我们在外界环境中更加自由自在。

成功的哲学

成功的哲学

★ 拿破仑·希尔 （Napoleón Hill，公元1883－1970年）

在激进独立派的心灵主义书籍当中，最有影响力的著作当数拿破仑·希尔教授的《思考致富圣经》。拿破仑·希尔根据他的理论，为所有读者提供了一系列实用的建议，而他的读者在传承这些思想的同时，也结合不同的门派来发展他的学说。拿破仑·希尔将自己的论点称为“成功的哲学”。这个论点所提出的关于获得成功的建议，包含了自我个性、社会跟物质生活等方面。

只要是心灵能够想到并且相信的，就是可以获得的。

——拿破仑·希尔

※

拿破仑·希尔的成功哲学和弗洛伊德的心理分析理论有一个相似点，即都认同原始性欲的重要性，这在那个时代是属于极度前卫的想法。拿破仑·希尔认为，原始性欲是一种非常强烈的渴望，如果能将这样原始的渴望升华，就能达成在其他领域里想要达成的目标。

人类的所有欲望中，最强而有力的莫过于性欲。在这个原始欲望的驱动下，每个人都有可能深度拓展自身的想象力、勇气、能力和意志力，坚持到底并创造出一个方式，来超越平常拥有的能力。

※

拿破仑·希尔教授认为，性欲拥有的力量是如此强大，以致于想要完全满足它，就得冒着失去尊严、名誉甚至生命的危险。不过，这个强大的力量可以被疏导到其他方面，而且也能够持续保有它的特质。若能够善加运用并疏导，就可以在艺术、社会、专业等领域，启动一个良好的开端并无止境地发挥。他说：

想要转变并疏导性欲的强大能量，需要有恒心的意志力练习，虽然需要付出很大的心力，但之后的报偿绝对值得。性欲是天生且自然

的，不能也不必去压抑或是排除，必须给它一个适当的出口，来表达我们丰富的身体、思想和心灵。如果性欲没有获得如此的转换，这个能量就会寻找纯粹的肉体作为它的发泄渠道。

心灵能量的扩展，能够疏导性欲的力量。

我们不需要去辩解拿破仑·希尔到底是个清教徒式的禁欲者，还是假装清高地想要谴责肉体的性欲或行为。他的论点只是要“借用”性欲的部分能量，简单而言，就是不要滥用性欲的能量。他的哲学建立于心灵的控制上，这也是从爱迪生对能量和心灵之间关系的想法发展而来的。从这个意义上说，思想会从肉体层面开始获得自我满足。

我知道宇宙正用无限的智慧统辖指挥；

所有存在的事物都会回应它的法则而且永无止境。

——爱迪生（Thomas Alva Edison）

意志力的重要性

意志力的重要性

★ 南丁格尔（Earl Nightingale，公元1921－1989年）

南丁格尔奉行拿破仑·希尔的理论，他不断会晤拿破仑·希尔，把他当成自己的导师。南丁格尔写过数本畅销书，他强调要获得心灵的力量，就必须从宇宙内部蕴藏的事物及神秘能量着手，再用经得起考验的能力来统驭它。南丁格尔建立了以意志力及专注力为基础获得心灵力量的模式，被认为是独立领域“动机派”的启蒙领袖之一。

你需要知道的就是你想要往哪里去，

然后，正确的解决方案就会跟着你的意愿走。

——南丁格尔

南丁格尔比朗达·拜恩更早从《思考致富圣经》这本书中得到重要的启发。他自述，一次无意间在图书馆里读了华莱士·沃特尔斯在长滩出版社出版的这本书，于是开始去探寻：一个普通人，他没有超能力，得完全从零开始，他要如何去达成自己所认定的重要目标？怎么做才能够去帮助其他人也能有一个良好的开端，进而去实现愿望？

对于这个问题，南丁格尔最后找到了自己的答案！或者说，至少他已经走在探寻正确答案的路上。受华莱士·沃特尔斯的作品启发，1957年，南丁格尔有了新的发现，同一年也出版了他的第一本书《神奇的秘密》，朗达·拜恩的书和这本书的名称当然也有高度的关联性。南丁格尔的观点是：胜利的密码在于先绘出目标的蓝图及位置，然后尽情地发挥潜能去获得那个目标。不过，这里所说的目标，并不一定是谋求某个显赫的地位，也不见得就是出名，更不单指被世俗社会所认可的成功。这个目标，应该是和每个人的内在联结的，并且能够回应生命中的每个当下：

想要得到幸福，就得确认我们一直拥有一个对自己很重要的、可以完全潜心其中的事物。我们可以做个规划，找到真正符合自己兴趣

的事，这样才能每天为这件事工作十二或十五个小时也不觉得疲累，反而很享受这样的付出。剩余的时间，就用来对照一下这么做的结果是什么。我们潜意识里的想法，会不断地重复并且表现在情绪上，不断地内化成为自己的一部分。有一天，这些想法终将实现。

※

关于成功，南丁格尔的想法是：一步一步地往设定的目标前进，不必在意自己正在哪个层级。我们必须践行自己一个最高的目标和无比的野心，这是一个挑战。但要注意，这个挑战必须符合个人可以达成的可能性，也要顾及周遭的外在环境。只要清楚自己的目标和定位，就等于已经走在成功的路上，因为我们清楚接下来将要往哪里去。

一个清晰的个人目标，会让我们更为敏锐地领悟自己以及周遭环境，让我们拥有一个更丰富、慷慨的人生。

学习享受生命中的每一分钟，现在就要感受快乐！不要等待任何来自外在的事物为你制造快乐。想想那些你投注了时间的美好事物，包括你的工作和你的家庭。你得享受并品尝当下的每一分钟。

※

描绘一切适合自身的目标，

可以帮助我们成为快乐的人，并且享受人生。

力量就在你心中

力量就在你心中

★ 约瑟夫·墨菲（Joseph Murphy，公元1898－1981年）

约瑟夫·墨菲的身份是作家、思想家及个人成长导师，他一生都致力于宣扬心灵与精神的力量。为了宣扬他的主要论点——“力量就在你心中”，他在洛杉矶神学教会辛勤耕耘了三十年，深入地研究最重要的宗教学说，写下了无数著作，同时也在各个国家授课及演讲。

当你开始使用潜意识的神奇力量，就能创造奇迹。

——约瑟夫·墨菲

约瑟夫·墨菲将自己的理论称为“科学的祷告”，意指统合心灵中有意识的、无意识的思想，让两者产生和谐的交互作用，共同走向一个美好的目标。约瑟夫·墨菲认为，内在无尽的驾驭能力是人们实现目标的基础。他的核心是“信念”，这并不是要我们把它当成一种神秘的信条，而是要坚信内在力量的存在，并相信那就是获得快乐的重要途径。

生命的法则就是信念的法则，而信念可以用心灵深处的想法来体现。你的思想形式、感觉及你所相信的事，会决定你的心灵、身体以及环境。深入了解你所做的，以及为什么你正在做这些，你就能够在潜意识中获得跟生命中的美好事物相遇的机会。

※

约瑟夫·墨菲提出的方法，可以引导我们为一个明确的问题找到正确的解决方案。他设定的问题都是和日常生活相关的矛盾与冲突，只能靠自己运用潜在的力量去解决。我们必须学着重新认识并且使用这些潜在的力量，挑战遇到的问题，并且获得解决问题的力量。

你一定渴望拥有更快乐、更完整、更富裕的人生。开始使用潜意识的力量吧！你将会发现，每日的生活平顺无比，工作上的问题迎刃而解，人际关系也将变得和谐。

※

约瑟夫·墨菲的理论会得到这么热烈的回响，至今不衰，这是因为他的学说非常简明扼要。他不会吹嘘无法企及的财富及过度的激情，更不会开出赢得成功的空头支票。他所提出的，是真正解决个人及家庭问题、适用于每一个普通人的方法。他能周详地关照到个人的身体健康和心灵和谐，他在《生命中美好的事物》一书中写道："你要做的事就是统合你的思想、情绪，以及你的愿望，然后，你潜意识中的创造力就会回报你所想要的。现在就开始！今天就开始！让生命中该发生的奇迹都发生！当生命中的黎明初现晨光，深沉的黑夜也将被你驱散、不再回头。"

个人问题的解决方案，就在潜意识的力量里。

目前为止，除了我们已经介绍过的思想家和作者，还有其他同样具有影响力的人士。他们是：霍姆斯（Ernest Holmes）、露易丝·海（Louise Hay），罗伯特·科利尔（Robert Collier），埃米特·福克斯（Emmet Fox），吉纳维芙·贝伦德（Genevieve Behrend），等等。他们所提出来的论点整合、发展了正面思考及"吸引力法则"，共同建立起心灵与潜意识力量运作的经验方法和思想体系。在接下来的章节，我们将更完整地阐述这些重要的思想。

宇宙最高法则

2.心灵体验的最佳时机

人类因畏惧而平凡，因欲望而伟大。

——毕达哥拉斯（Pitágoras）

现在是一个特别的时刻，非常适合改善我们的人生。从第二个千禧年跨越到第三个千禧年的时刻，意味着过去的改变。在这个特殊时刻，改变会带来宇宙内相同频率的物质及星际的波动。这个宇宙波动将焕发心灵的潜意识能量，并与这些能量产生交互作用，形成合力推动我们向心中的目标前进。

对心灵体验来说，此时恰逢天时地利，我们将撷取近数十年来的思想家及精神导师已经建构好的知识。这些思想家及精神导师已预感到，极其有助于心灵体验的时代即将来临，他们也为此做好了最佳的准备，在潜意识能量领域里拓展了更深、更广的新论点。任何人的著作或方法，都能将神性融入我们的心灵、身体及精神层面，方法也非常简单而完备。最具权威的先知及宗教领袖曾对此做出简洁的解释：不需要神殿也不需要复杂的哲学，我们自身的智慧和人的心灵，就是圣殿。

这些思想都是为了让人们尽情享用一个追求卓越、拥有独特生命经验的机会。不过，首要的是改变我们人生的意愿，并培养无惧、放松及正面的情绪和想法。许多新思想如吸引力法则、正面思想，都通过书籍被广泛传导，而关于心灵和精神方面的资讯亦源源不断。这些观点将帮助我们唤醒潜意识的力量，让我们得到人人都渴望的幸福快乐。

找出一个比较简单有效的方法来唤醒被隐藏

的能量，并非遥不可及。

宇宙最高法则

“上，就是下；下，就是上。”这个宇宙中最主要的法则，在上古时期就被神秘而伟大的先知及大师们发现了。对他们来说，那是获得完美、魔力以及揭开那些被隐藏的神秘智慧最重要的本源。中古世纪的炼金术士们通过托特（Thoth）在翡翠石板写下的秘文来重拾这个本源。托特是埃及神话里的神祇，希腊人称他为赫尔墨斯·特利斯墨吉斯忒斯，专司语言及魔法。

翡翠石板秘文

这是真理，真实且确切：“上，就是下；下，就是上。”这个法则就是唯一之物：混沌开天辟地的奇迹。所有的事物都源自于最初的唯一：混沌。那唯一的混沌以冥想为介，透过“转型”创造万物。他的父亲是太阳，母亲是月亮，他在风的肚子里孕育，他的保姆则是大地。万物之父始于此。当他回到大地上，就能整合所有的力量。他拥有伟大的天赋和力量，能优雅地分开大地和烈火，将最壮阔的以最细致的方式呈现。自大地向上攀升，直到天际，又再回到大地，凝聚所有超凡及卑劣的能力。

因此，你可以拥有全世界的礼赞，而他也能在最深沉的黑暗中指引你的方向。这就是伟大能力的展现，因为他可以超越并穿透所有最细微的事物，也用这样的形式成为万物的创造者，展现了转变的奇迹，成为世间万物的源头。我是赫尔墨斯，宇宙三界最最伟大的人，拥有三位一体的智慧，因此，我完全了解太阳的伟大事迹。

早期的印度教统整了宇宙最至高无上的法则：“一就是全部，全部就是一。”这个理念造就了吸引力法则。它说明了所有的想法、感觉和思想，都会各自带来相同频率的事物。也就是说，如果你想着负面的事物，就会吸引负面的事物：如果你所想是正面的，就会带来正面的事物。要从这个法则中得利的唯一方法就是，不要困扰你自己！别去想你匮乏的或是令你担心的事，而要专注于想象你所渴望拥有的。

吠陀经是印度古老的经文，它详述每一种心灵意识的震动都会产生各种不同的频率，而这些不同频率的震动，也会产生不同的想法。

那些震动会因为频率的相同，而用共鸣或反射的方式来扩展。这样的方式也会吸引其他相同频率的、精神的或物质上的震动，或拥有我们今天称为“同样波长”的有形或无形的事物。

万物皆是神

公元8世纪时，印度喀什米尔的宗教里有些为人熟知的论点，可用来阐明吸引力法则。那是当时的哲学及宗教显学，称为“湿婆教”或“希瓦派”（Shaivism），这个字在梵文里的意思就是“震动”或“共鸣”，它的重点是探讨关于震动的真实存在。虽然这个想法已经被印度教的其他支派阐述过了，但湿婆教是第一个将这样的运转机制转化为文字并为人所熟知的表达，例如斯潘达·卡拉塔（Spanda-Karika）就是能量和震动的意思。公元9世纪时，这些手稿流传出去，并形成吠陀经的本文，我们都听过的《奥义书》即为其一。

你，就像你深层不变的渴望，

你的渴望就是你的意志力，

你的意志力就是你的企图心，

而你的企图心就是你的命运。

——印度奥义

※

超过一千年的时间，西方世界对《奥义书》的内容一无所知。直到19世纪，法国人安基提尔·杜伯?（Anqutil DuPerron）将它翻译成拉丁文时，才唤起了当时学者们的兴趣。一百年后，就像我们在前一个章节所读到的，威廉·沃克·亚特金森出版了《思想的震动，或思想世界的吸引力法则》，这本书后来成为该领域的圣经，也支持了20世纪当红心灵主义者们的学说。

又过了一百年，公元2006年，澳大利亚的朗达·拜恩将她的理论集结出版成册并命名为《秘密》。她在书中列举了二十四个实际案例，这些案例都使用了吸引力法则，而且明显地呈现出这个法则的价值。这部书的内容也制作成DVD，在全世界获得广大的反响，这些都可以

被总括为“新千禧年的机会”。今日，这个法则和当时的奥义书所写的一模一样，因为它是恒久不变的真理，从古到今，唯一改变的是它的力量强度及使用它所需要的资源，会随着时空的变化而做出调整。

今天，我们正置身于千禧年的能量扩展之中，就必须好好利用这个机会去改变我们的人生，并进一步地获取我们渴望得到的生活。

你的现在，是过去的果，

你的现在，是未来的因。

——佛陀

新思想的信念（1）

新思想的信念

所谓的“新思想”是建立在我们已经谈论过的系列性宗教及神秘主义之上，它的焦点集中在心灵的精神震动上。19世纪末期，“新思想”在美国发扬光大，造就了承先启后的划时代哲学思想。

第一个使用新思想观念和名称的人是昆比，当然，爱默生、杜勒瑟、玛丽·碧嘉·艾迪夫人，欧尼斯特·霍姆斯及约瑟夫·墨菲等人也都是这场运动的先锋。

精神是真实且恒久的，物质是虚幻且短暂的。

——艾迪夫人

※

我们都是赤诚且充满生命力的个体，可以思考、感觉、希望⋯⋯我非常认同我们被赋予的样子，也相信我们不需要改变。

那些伟大的灵魂，譬如耶稣、爱默生或惠特曼，已经为我们展现了一个永恒且深层的精神愿景，那是不矫揉造作的生命体，如此单纯又温柔，还有非常美好的人性。

——霍姆斯

这些非常具有启发性的句子出自霍姆斯（Ernest Holmes，公元1887－1970年），霍姆斯宛如神圣光明的火炬，是点燃新思想运动最核心的人物之一。受家庭的影响，霍姆斯加入基督教科学会，成为艾玛·霍普金斯的门生。在艾玛·霍普金斯的神学和精神学的教导下，霍姆斯统合了教会的宗教知识，在教会里传布命名为“心灵科学”的哲学，“心灵科学”也成为他在1938年出版著作时所采用的书名。

大师中的大师

艾玛·霍普金斯（公元1849—1925年）是发扬新思想运动另一支派中最耀眼的女性先锋，这一派的学说是奠基于古代几位主要先知的思

想上，她是一位非正统的神学家及女权运动的激进主义者。

为了发扬新思想运动，艾玛·霍普金斯放弃了和基督科学会良好的关系，转至芝加哥神学院成立了自己的研究中心，并在那里培养了数代的传道士。之后，她的许多门生又建立新的研究中心或教会，艾玛·霍普金斯由此被称为“大师中的大师”。

公元1938年之后，霍姆斯以更简单的版本，重新发表《心灵科学》，同时更深入地阐述新思想的精神。他认为，神存在于精神层面的每一个部分中，存在于宇宙所有的生命体之中。以人类来说，神性的精神就在人的思想里，人类也由此享有神性的创造空间。我们必须要做的就是启动这个神性，让神性在那个创造空间里自在地遨游。

我们必须思考要如何成为自己想要变成的样子，不要让想法主宰我们，而要让心灵来主宰。这世上并不存在人的想法，即使是人想的，那些想法也都是属于心灵的。我们不需要去寻找其他的力量，因为我们早已拥有最伟大的力量。

※

新思想的信念（2）

霍姆斯不是要我们去等待天神的眷顾，而是要我们重新去认识自身想法中的神性，并且通过它走向我们盼望的丰饶与完美。要达到这个目的，就必须以喜悦、正面的情绪去感受生命。最重要的就是别让自己被沮丧和失望打败！

忘了那些负面的争论，多想想那些虽然为数不多却真实不虚的正面想法。

——霍姆斯

宣导新思想的学者们相信基本的一元论，这就代表宇宙中所有的事物都存在着创造者的神性能量，能量构成了所有真实事物的样貌、物质及精神。这也可以说明，每个单一物质都和宇宙能量有着高度的相关性。新思想最核心的信念，就是相信想法会自行扩展及进化，由此创造了我们在这世界中体验到的所有事物。他们提出的建议是：在冥想上多下苦功。让自己专注于有帮助的想法上；增加精神及心灵上的自我认同；在祈祷时，不只要祈求，也要感恩。

新思想承认基督教的大部分教义，不过和其他的宗教信仰并不冲突。虽然人们常常会将新思想运动和新时代运动联系在一起，不过新时代运动其实是建立在占星的概念之上，这点和新思想运动有很大的差别。典型的新时代运动的浪漫主义精神也和新思想大相径庭。

无须放弃我们原来的宗教信仰，也可以接纳新思想。

新思想的态度和教义与传统的宗教显著不同。它的信念不是独断独行、顽固不变的，而是站在基本教义的立足点上，随着思想的进步而不断蜕变。它不是生硬信条的堆积，而是心灵和精神拓展的过程。以新思想为起点，人类将会获得世界上最重要的知识，新思想的信念也必须紧跟新知识的步伐不断调整。

以下五点，就是新思想适用于所有宗教信仰的基础教义：

- 神是万物的源泉及创造者。他是唯一的、宽容的，任何地方和事物都有神的存在。

- 人类是精神的生命体，是神的创造物，神的精神会在每个人身上展现，所以每个人在本质上都是良善的。

- 人类透过想法，创造自己的生命经验。

- 强而有力的正面力量帮助我们无限地接近神性。

- 不要只认识我们最初的灵魂，更要时时刻刻与那最初的灵魂共存，永远要去感受它。

全球的教会

所谓的“新思想运动”理念已经流传至世界各地，目前有无数的教会及神学院分布在美洲、欧洲、亚洲各地。其中，最重要的是联合教会（Unity Church）。联合教会成立于公元1889年，在全世界已有超过两百万的会员，在美国堪萨斯州的集会中心至今总计有九百个，另外还有散布于十五个不同国家的学校。

心灵主义者的信徒会举办定期性的集会，公认的学派共有五个：科学神学、宗教科学、改善生命的全球基金会、萨满教（HUNA）还有日本的“生长之家”（Seicho-No-Ie）。萨满教在20世纪中期发迹于夏威夷，创立者们结合了古老的夏威夷巫术及现代心灵主义的学说，提出“奇迹背后的秘密科学”。“生长之家”遍及日本群岛，同时通过日本移民在巴西拥有众多的信徒，取得了令人瞩目的发展。

当我们发现我们正在正确的方向上时，

唯一要做的就是继续向前走。

——佛教箴言

※

新思想的信念（3）

如果我们认同吸引力法则可以达成我们的愿望，也是寻得幸福的途径，就要明白这个论点的本质就是思想；我们的目标就是驾驭那些思想，引导它达成我们的目标，不要再猜测和怀疑那些思想。这样说起来似乎很容易，但是到底要如何才能驾驭我们不断产生的思想呢?

所谓的思想不只是为了要分析一个议题，或为了要做出决定而催生出来的想法。心灵会存在于想法、感觉、幻想，希望和想象里，更会出现于其他自然的、在意志力之外的震动。我们可以阻止它们的涌现吗？或是我们有办法在它们出现时拒绝它们吗？要如何才能让我们的想法真正地帮助我们达成目标呢?

这些问题的答案，将在接下来的章节里揭晓。

现在，为了引导大家走向改变命运的美好旅程，我们将介绍许多专家的建议和他们所推荐的练习方法，帮助你获得本来就该要拥有的内在。如果你以坚定不移的信念跟随这些专家的脚步，你将会体验到，你所有的愿望、希望及雄心壮志都能通过心灵的潜在能量，与宇宙间的有力震动获得共鸣。

不要再等了！现在就开始改变你的人生！

我们将会为你介绍所有最好的心灵导师，给你一系列简明的正确建议。接下来，你就可以轻松撷取第三个千禧年来，世界最权威的心灵大师及成长导师们，关于吸引宇宙力量的最新学说及训练方法。

准备好接收最棒的心灵及精神导师的洗礼！

以下都是开放式的练习，你可以尝试每一种练习，再从其中选取比较适合你的个性及目标的，或是练习起来成效比较好的。这些练习能帮助你凭借个人的独立及自由，找到适合自己的方法，进而赢得丰盛和谐的人生。

获得精神的和谐及心灵的平衡（1）

3.着手改变你的人生

信任梦想的力量，迈步向前，

你就能得到梦想中的人生。

——梭罗（Henry David Thoreau）

接下来，你的目标就是改善现在的状况，让自己获得美满的生活。如果你已经很仔细地读过之前的所有章节并认同我们谈论过的概念和想法，也亲身实践了专家们所提供的有效建议和练习，那么，你现在应该有能力进行创造性的观想，并完成改善生活现状的任务了。

生活中的每个方面都有你想改变或改善的事情，包括：获得精神上的平静与安稳、克服恐惧及疗愈灵魂上的创伤、持续拥有健康的身体、治愈疾病、享受和伴侣耳鬓厮磨的亲密关系，品尝亲情和友情的温暖、成为受人尊敬且被上司器重的员工、在现有的工作或专业中做出佳绩、长期都能保持良好的经济状况、实现伟大的抱负，让那些曾经不看好你的人刮目相看……

现在，先把这些大大小小的问题放在一边吧！继续阅读这本书，在改变人生的过程中，你永远可以通过书中专业导师们的建议，找到你需要的答案。我们依不同的主题及每个人的需求，为你规划精神、健康、感情、工作及经济等各方面的建议，希望能够帮助你达成所有的期望。

我们建议，就算你最想改变的事只跟书中的某个段落相关，最好还是先读完整个篇章。例如，你希望和情人长相厮守，就能在本章节的“改善你的情感生活”里找到明确的建议。如果你也能花点时间学习其他内容或话题，比方说“获得精神的和谐及心灵上的平衡”这个段落，相信你会得到更实用、更全面的帮助，因为事情的每个方面都是相辅相成的，阅读所有内容是个比较实际的方式，让你更有效率地达成愿望。不过还是要记得：责任，永远在自己身上。改变人生是自己

为自己定下的承诺，实现自己的承诺，你才能将生命转型，获得满意的结果。

观想所有你渴望的事物，才能改变你的人生。

获得精神的和谐及心灵的平衡

如果随意找个人，问问他最想达成的愿望是什么，他的答案很可能是“我希望自己很幸福”。这是一个无年龄之分、无世代之差、无种族之别、无地域性区分的答案，也是全世界每个人的共同愿望。

不过，幸福到底是什么呢？实在难以定论。对有些人来说，幸福总是在某些非常特别又短暂的时刻才会出现，例如：胜利的刹那、狂热激情的瞬间、小孩诞生的那一刻、解决重大的问题，以及任何对我们的人生来说有特别的收益且意味深长的事件，这些全部都可以称为幸福。但从这个角度来看，我们根本不可能拥有一个全然幸福的人生，生命总是交织着各种滋味：快乐和悲伤、成功和失败、爱和恨、狂喜及悲恸……

获得精神的和谐及心灵的平衡（2）

织着各种滋味：快乐和悲伤、成功和失败、爱和恨、狂喜及悲恸……

尽管如此，从生而为人开始，我们就不断地追寻那曾经拥有、如今却失落的天堂，我们一直试图在宗教领域或学说范畴中寻找，好让自己家回到那座伊甸园。也就是说，我们可以从信念或是知识当中找到幸福。不过，最好的方式还是统合信念与知识，让两者互补并进。

人人都想追求完美的神性，导师的任务就是帮助人们发掘内在本源的神性。

——瑜伽及吠陀哲学家 斯瓦米·威维卡南达

（Swami Vivekananda）

我们已经说过，恒久幸福的追寻建立于两个前提之上：信念与知识。

- 信念：对神的公平和仁慈要有坚定不移的信念。信念存在于宇宙所有的能量里，也潜藏于心灵的力量中。这个毋庸置疑的事实，必定能让你在改变自己、往更圆满的人生方向迈进时，坚定你的信念，并且维持你的意志力。

- 知识：掌握自我心灵发展方面的知识，并学习唤醒心灵力量的态度及技巧。这些知识让你了解心灵的需求，并提供如何满足这些需求的智慧，实现你想要的改变。

- 幸福建立于精神的和谐及健康的身心平衡之上。虽然我们在这里提到了两个不同的基础点，但这两者如同一枚硬币的正反面，相互依存，缺一不可。

我们很认同斯瓦米·威维卡南达这位吠陀哲学大师的学说。“所有的人基本上都是相同的，不是他们所显现出来的都一模一样，而是他们所期望的事物并没有太大的差别。”之后他又补充：

每一个独立的个体都有潜在的神性。这些个体存在的目的就是为了彰显内在的神性，来驾驭内部及外部自然的事物。不管我们是出于什么目的去发掘这个神性，为了工作也好、为了奉献也罢，或是为了掌握灵魂及追求哲学的人生观，不论什么原因，我们都应该释放我们的神性。这就是宗教建立的宗旨。至于宗教的教义，教条，仪式、书籍、庙宇或偶像等，都只是次要的细节而已。

※

如果你能更深入地探究，就会发现在人与人之间、种族之间、贫富之间、神与人之间、人与动物之间都存在着一个共同性。只要探究够深入，你一定会了解，所有你看见的事物都只是那“唯一之物”的分身，而这个“唯一之物”因为早已获得这个共同的概念，也就不需要更多的梦想。还有什么可以欺骗它呢？如果它已经了解所有事物的实际面貌、深知所有事物的秘密，那么对它来说，哪还会有什么缺憾呢？它已追随所有真实事物的足迹，而变成了宇宙间的唯一、宇宙的中心、所有事物的统合，它就是“神”，它是那“唯一之物”。

※

获得精神的和谐及心灵的平衡（3）

宇宙早就准备好要将它的秘密公诸于世了，只要我们掌握这个秘密宝盒的钥匙、开启它的关键密码，就能直达宝盒的底端，获取宇宙的秘密。我们也将会了解，人类的心灵力量是没有界限的。最超凡的思想充满了我们的心灵，成为推动我们前进的不竭动力。每天倾听心灵的思想，每天都惦念着它们。你无须在意失败，因为那是最自然的，所有的失败都将孕育出我们生命中最甜美的事物。

※

冥想是必要的。冥想是最基本的。冥想吧！冥想是最伟大的！那是通往生命灵魂的捷径。在冥想中，日常生活不再只是元素而已，灵魂会思考自我，释放所有的物质，这个奇妙的现象会敲醒我们的灵魂。

※

拥有坚定不移的信念，人类心灵的力量就没有界限！

苏珊·杰弗斯最担忧的事，就是人们精神层面的缺失，她也在《向生命下战帖》这本书中谈到这个问题：

我们常常听到大家用“身体、心智、灵魂”定义我们的全部。现在的社会首先担心的就是肉体的死亡，第二个担心的是心智的丧失。至于灵魂的部分，包括“灵我”（Higher Self），早就不知迷失在何方，而且没有人知道迷失的原因。相对的，现在也很少人会去强调或教育关于“灵我”的部分，所以，我们早就已经把所有的注意力都放在自身的聪明、智力及肉体层面上。事实上，很多人连想都没想到，甚至不愿意去想，我们还有灵魂的存在。

※

在前面的章节里，苏珊·杰弗斯提到关于心灵力量最有趣的理论之一。她假设有一个“灵我”的存在。那是一种在我们内心中、潜藏于意识里非常有力的存在。和弗洛伊德所谓的“超我”刚好相反。因为“灵

我”绝对不会花时间去压抑及控制我们本能的冲动，它是一个能量的巨大源泉，会在人生的关键性时刻涌现。这股强大的力量会在适当的时刻运作，不需要意识上的许可，也不需要我们的召唤。

获得精神的和谐及心灵的平衡（4）

苏珊·杰弗斯以常人为例，更清楚地表达“灵我”这个概念，比如，我们有听说过，某个家庭的妈妈和小孩意外地被车子压到，而那个家庭的爸爸在紧张之余，居然奇迹般地独自一人把车子抬起来！事后再问爸爸当时是如何做到的，爸爸自己也回答不出来。

“我不知道我是怎么做到的，但我确实做到了！”这句话已经变成奇迹发生后的习惯性回答了。不过，这个回答也是千真万确的，人类的大脑真的不知道这样的奇迹是如何发生的，这种无法以理性来解释的奇迹，只能说是由人们内在潜藏的神性达成的。

对苏珊·杰弗斯来说，那就是神性最美丽的展现，并且存在于我们每个人的内在。

当我们和“灵我”远离时，就会感受到阿沙吉欧力（Roberto Assagioli）的恰当定义：“神性乡愁”。当你察觉到那种迷失的感觉时，觉得自己正徘徊在离家很远的荒凉小径上时，你所要做的就是重新找到回家的路。那些指向通往“灵我”之路的工具就像你的指南针，只要你愿意使用它们，就能让美好积极的感觉顺利找到方向，回到温暖的家。

我想，我们在寻找的就是神性的本质，而那是每个人早就拥有的。

——苏珊·杰弗斯

聒噪的人，闭嘴！

在苏珊·杰弗斯的理论里，人的心灵存在两种基本的力量。我们已经知道了所谓“灵我”的存在，那是非常强大也非常正面的力量，不过在我们的意识里，它并非永远存在，因为还会有另一个力量常常取代它，不断传递负面及相反的讯息来干扰它、恐吓它或压抑它。苏珊·杰弗斯将这个危险的心灵讯息命名为“聒噪的人”。他对任何事都有意见，唠唠叨叨地说个不停，也时常会误导或欺骗我们做出错误的预

测。苏珊·杰弗斯认为：很多人自出生以来，就一直被自己的负面思想影响。这个聒噪的人就像小孩子一样，只希望大家都把注意力放在他身上，却不知道应该如何为别人付出。心灵同时接收来自“灵我”或是“聒噪的人”两处不同的讯息，然后不断地向我们的潜意识下达这两种指令，而我们所能做的，就是训练自己具备辨识、选择的能力。

来自“灵我”的正面讯息，必须优先传递到意识里！

对于获得平静及个人幸福的方法，东方世界和西方社会有着截然不同的想法。西方社会对这个概念的理解，比较偏向于外在实际的层面。譬如个人目标的达成、得到某方面的成功、受到大家的喜爱，或是取得令人赞叹的杰出成果、维持良好的健康状况、拥有良好且合法的保障等。相反地，东方社会则超脱物质层面的汲汲营营，从精神的层面出发攀寻灵魂的更高处。

这样的差异并不会妨碍欧美的正面思想大师以赞赏及钦佩的态度，去汲取众多东方宗教的教义和主要的哲学思想。他们尤其青睐印度吠陀及佛教的哲理。这些大师们汲取了古老的亚洲精神及思想。他们练习各种呼吸技巧、学习全然放松以及锻炼专注力的方法。不过，东西方社会的冥想和观想方式依然存在着差异。

对西方的心灵主义者来说，冥想建立在对某个议题或观想的特殊专注力之上；而印度教精神大师们则认为，所谓的冥想根本不应该囿于某个议题，而是要完全开放心灵，抛弃所有预设的想法和影像，让心灵净空。唯有在所有思想中保持中立，才能踏上通往心灵和灵魂的路途，与神灵对话。这其实和传统的基督教修道士默想的方式是一致的。

但是，印度的传统医学——阿育吠陀（Ayurveda）则告诉我们，不能忽略个体和周遭世界的关系，因为人是自然不可分割的一部分，而且他们会使用冥想及观想的方式来达成某些世俗的目标。也就是要在任何行动开始之前，就先考量好完成这个目标的策略或规划。这里所说的策略或规划，意思是通过认同某个自我的企图，确立每个行动

的目标。因为所有的行动都在寻求某个结果，所以我们必须预先知道我们要的结果是什么。而在获得精神平静这个计划里，我们想要得到的结果，不管是对自己还是对其他人，都必须是善意的。

人，是他心里所期望的样子。

——阿育吠陀

观想或冥想的方式及态度可以概括为以下四个方面：

获得精神的和谐及心灵的平衡（5）

环 境

跟西方的传统一样，练习冥想的最佳环境就是一个安静、不会让人容易分心的地方。最好是采光好、通风良好的房间，东方人也习惯去创造有助于冥想的环境和气氛，比方说在房间里挂上有典故或具有暗喻意味的图像或神像、蜡烛、经文或水晶球等，如果是佛教徒的话，通常还会放一尊佛像。

姿 势

在传统的东方冥想技巧上，身体所采用的姿势是非常关键的。最有名的是将双腿交叉盘坐在地上，用肌肉支撑双脚并维持背部挺直的“莲花坐姿”。本书已经介绍了埃及原创的“法老姿势”，如果你想要坐在椅子上进行冥想的话，我们极力推荐“法老姿势”。还有其他比较经典的姿势，像：哈达瑜伽（hathayoga）使用帕坦伽利（Patanjali）记载于瑜伽经里的姿势、佛教的坐禅、在西方很盛行的昆耶藏传瑜伽（Kumnye）、葛吉夫的神圣舞蹈（Gurdjieff Movement），或是道教以立姿配合环抱的手势来进行冥想，都是可以采纳的姿势。

其实，这些姿势都是为了帮助初学者在冥想时避免身体的不适或损伤，比较保险的做法是和专家们一起练习，让专家在一边观看并适时地给予指导。这些姿势没有太多的制式规定，一般都是要求要维持背部挺直及脊椎的垂直，这也被公认为是对冥想和观想效果极佳的姿势。

个人态度

开放性的观察是对冥想练习最有帮助的态度。观察你内在的心灵，交互注视着可以帮助你进入冥想状态的事物，不要去想个人的任何事情。察觉你的心灵正在慢慢净空所有的思想，直到如同白纸般洁净。这样一来，你就可以在澄净的心灵上绘出你内心愿望的蓝图。

辅助需求

东方世界在冥想前，习惯用一些仪式来做准备。例如：植物芳香精油、以圣水斋戒沐浴、燃点具有花香的线香等，这些仪式都可以洗涤心灵，有助于提升专注力，并可以刺激灵魂的能量进入冥想状态。

还有其他的方法，如印度冥想家使用的曼陀罗技巧。众所周知的曼陀罗技巧之一，就是发出“OM”的音节，以“M”的音去引起共鸣，当然也有其他的发音和词汇可以取代“OM”，古印度梵文里就有许多音节也有这样的效果。佛教徒则通过控制深呼吸的韵律或运用丹田之气来进入冥想。

时 间

必须每天练习深度的冥想，如果时间允许的话，最好是每天进行两次练习。要达到冥想的效果，除了次数之外，另外就是练习时间的长短。每次进行冥想的时间大概要持续一个小时。刚开始练习冥想的人可以先将每次的练习时间缩减为三十分钟，掌握各种技巧之后，再逐渐增加练习时间，直到一个小时。

你无法改变生命，但是你可以改变你自己。

——苏菲教哲人 哈滋拉特·伊那亚特·康

（Hazrat Inayat Khan）

使用疗愈观想（1）

使用疗愈观想

身体和心灵自古以来就被假设是分开的，在这种假设之下，两者变成完全不同的存在，甚至相互对立。今天我们知道，身体和心灵其实是互相依存、互相依赖的。不仅如此，对每个统一的个体来说，这两者都是不可或缺的，这样才能构成一个完整的“人”。

事实上，想要让身体和心灵获得深度的平衡，基本要件是保持良好的健康状态。如果这两个实体有一个处于不稳定的状况，就会影响到另一个实体的存在。这是千真万确的！生理学家们也表示过，说到“胆”这个字，就会联想到肝，进而会与坏脾气和愤怒有所关联；或是像“血腥”这个词，也可以联想到愤怒及高血压。

拉丁文里也有谚语“mens sana in cotpore san”（a healthy mind in a healthy body）。这就是说健康的心灵存在于健康的身体中。现今的医学已经承认心理疾病的存在，也能了解无论是身体上的疾病还是心灵上的创伤，都会对病人的心理产生莫大的影响。

观想是最有力的工具，让人可以透过心灵维持健康。

——琳达·麦肯兹（Linda Mackenzie）

心灵和身体的交互影响可以让观想及其正面震动拥有特殊的潜力，以达到疗愈的需求，因为心灵的和谐可以刺激身体器官的自我保护机制。除此之外，某些特别的观想也有预警的功能，可以改善或治疗身体的疾病。琳达·麦肯兹博士解释了这个过程：

在药物治疗时，也需重复使用正面观想联接心灵和身体，这就是让心灵和身体一起运作，以提升肉体层次的治疗效果。正面影像的观想可以制造正面的情绪，而这个正面的情绪也会让身体更积极地运作。

※

这样的想法好像把事情变得太容易了，不禁让人质疑。观想和心灵上的调节，真的可以改善人的健康状况吗？琳达·麦肯兹用内分泌学的科学知识证实了这样的可能性，也确认我们的心理状况及情绪会影响内分泌系统。她举了个例子：害怕的感觉，会促使肾上腺分泌肾上激素，反过来，如果没有肾上激素，我们也感受不到那些感觉。

下丘脑是身体器官运作的中央枢纽，它控制我们的生长系统，如循环系统、呼吸系统、消化系统、肾上腺及脑垂体、味觉、身体的温度和血糖值等。除此之外，下丘脑也控制了心灵情绪及身体感觉的转换功能，传递由荷尔蒙发出的讯息：神经性肽。这些化学作用的传导，经过器官的运作、荷尔蒙和细胞的活动，开启大脑的所有知觉并传导到身体其他部位的通道。神经性肽是免疫系统最主要的物质，可以让身体和心灵为了恢复健康而相互产生作用。

内分泌是心灵和身体疗愈的关键。

使用疗愈观想（2）

琳达·麦肯兹是“双脑理论”的拥护者。“双脑理论”对于疗愈观想的重要性可以从以下的方式来说明：

简单地看，大脑被分割成两个部分：左脑，或者说逻辑脑，它掌控了语言、知识及理性的想法；而右脑则负责创造性的思考，它掌控了影像和直觉，让身体和心灵连接，也只有靠右脑才能获得你向往的事物。右脑还会自动带着你到达期望中的地方。你不需要告诉它任何意见，它也完全不去评断你所想要的是好是坏，它总是全然地接受所有你想要获得的事物。因为如此，观想才会作用于大脑的右边及创意区域，而不是用逻辑和理性的左脑去思考。

琳达·麦肯兹提出了一系列的建议，可以帮助你在消解烦恼、疗愈身体或心灵的病痛上取得更好的效果：

1. 明确定义你的目标。只有当你非常清楚地知道你想要获得的目标是什么时，观想才能发生作用。记住，你的身体会回应你的震动发出的讯息。所以你想要获得的目标一定要具备以下三项要素：

- 清楚的
- 具体的
- 可获得的

要确定你所感受到的、你所知道的及你相信的，全部都是——“你一定会完成这些目标并获得你想要的结果”。

2. 承担你的责任。如果你想要不带任何责任地去观想，那么就放弃吧！想要获得自己渴望的事物，就要担负起观想的责任。正常来说，每次观想练习大约都要六个星期的时间才能见效，而且每天至少一次，不管是白天或是晚上都可以。当然，这也因人而异，因为每个人的心灵和身体都是不一样的，各自想要传递的讯息也不尽相同，所以，每个人所需要的时间及方式也会有所差异。但对每个观想者而言，同样需要有耐心，并且承担以下这些责任：

- 要和真正的自我是一致的。
- 为自己许下一个承诺并且承担实践承诺的责任。
- 按时规律地观想。
- 要有耐心并且坚持到底。
- 从心灵开始，彻底放松。
- 别忘了要处于积极且放松的状态，才能开创直达潜意识的通道。

3. 正确的观想。疗愈观想其实是相当简单的过程，当你已经定义了适当的影像之后，只要把这个影像传递到你的心中就大功告成了。

- 专注于自己的目标或是大声地把你的目标说出来。
- 闭上你的双眼，想象自己正在持续那个疗愈的过程，或是已经释放了所有的负面思想。
- 观察你的身体如何向你传达它的健康讯息。
- 感受身心处在和谐状态的感觉。
- 说服你自己：现在的你非常健康。

使用疗愈观想（3）

4. 无论遇到什么困难都不要放弃。运用你的创意及丰富的想象力去观想，想象身体的细胞正在自我疗愈，或是你的免疫系统正在抵抗侵入你身体的疾病。同样地，你可以运用外部的资源去帮助自己顺利地完成观想，以下就是一些可运用的范例：

- 想象你正置身于一个风景怡人而且宁静的地方，你非常健康也很幸福。

- 阅读一些观想的成功案例或是关于自我催眠的书籍。

- 用自己的声音，录下一段可以支持你的指南。

心灵观想的密码，就在情绪、感觉及想象里。

——杰瑞·艾普斯坦（Gera|d Epstein）

我们需要深入介绍杰瑞·艾普斯坦博士的知识及经验，来强化疗愈观想的可能性。他非常信服心灵的能量，也认同心灵能量可以治愈或深入改善很多身体的病痛：

西方医学及药物还是不太能接受心灵可以改变身体的事实，但他们也没有全盘否定，反而常常运用这种论调来施行医疗。镇静剂，抗忧郁剂以及麻醉剂的使用就是最佳的案例。当然，很明显的，身体的确可以影响心灵，不过，使用意志力或想象力来影响身体，运用心灵的力量来治疗，难道有什么不合法的吗?

我十五年的临床经验证明，不只是心灵会影响身体而已，包含心灵观想的能力，都能够促成身体的自我疗愈①。

※

疗愈观想的过程和所有其他的观想很类似，不管是要用于预警或是真正的治疗，都得先去召唤或创造一个心灵的影像。或者说，用观想的方式达成一个实际的目标，并不意味着要放弃个体的能动性。它同样也拥有一个目标、一个实质的事物或事件，只是你看不到、摸不

着也听不见。换句话说，那是一个虚拟影像，就像我们可以在虚拟的网络世界里看到的或创造的一样。

这个虚拟的影像拥有很大的能量。它汲取我们心灵中的能量，来创造震动或回应观想时所描绘的前景。它所创造的震动也可以成为心灵通往身体的通道，到达我们想要治疗的身体部位或各个区域。例如：如果你正苦于因感冒所带来的不适，那么你就可以先观想你的呼吸系统（鼻子、喉咙、气管、肺部等），而且你可以“看见”这些器官正在分解阻塞的黏液，治疗黏膜的发炎或防止病情恶化，一直到所有的器官都恢复正常的运作为止。

经过这样的疗愈观想之后，你会发现原本的疾病已经从你身体里面消失了，至少在那个观想的时刻，那些疾病是不存在的。如果你重复地观想，它就会在你意想不到的最短时间内，为你完成你想要它达成的任务。要看到这样的效果，就必须去遵守杰瑞·艾普斯坦博士1的建议：

要执行疗愈性观想，就要先做好心灵上的四个准备。前两个准备的要素塑造了观想练习的部分，我认为这两个要素是“企图心”及“平静”，另外两个则构成疗愈观想经验的部分，我则认为是“净化”及“改变”。

※

使用疗愈观想（4）

杰瑞·艾普斯坦博士在他的《疗愈性观想》一书里，详细阐述了疗愈性观想的四大要素，接下来，我们来阅读关于这四个论述的摘要：

企图心

企图心是一种心灵的行动，可以表现我们的渴望及行为。我们的向往会通过身体的生理系统，活跃地表现在企图心上。企图心也常常以肉体或是心灵行为的方式显现。简单而言，企图心就是所有我们想要获得的。

那么企图心和观想及疗愈又有什么关系呢？完成观想的练习之后，我们就必须开始定义及确认我们的企图心。

怎么说呢？例如，如果你想要治愈一根断掉的骨头，在开始疗愈观想的练习之前，你就要每天告诉自己，甚至大声念出来：我要接合我的骨头！接着就可以由你的内在下指令给你的心灵，要它在观想过程中，完成你交赋它的任务——接合你的骨头。

而你也要告诉自己，你即将要去完成的是一个非常具体而且是可以达成的任务，如果你可以全然相信，那么你在这个观想的案例里就能得到良好的效果。

意志力就是企图心的本质，有没有企图心全取决于有没有意志力。意志力是一种推动力或生命力，让我们更有能力去做决策。当我们为意志力指出一个前进的方向时，我们就会有一个企图。这就是意志力可以让观想产生自我疗愈效果的原因。我们为意志力指出方向，请它往我们的内在迈步向前，帮助我们踏上更健康、更满意的生活道路。这时候，我们就开始成为生命的主人。

平 静

第二个疗愈观想的心灵准备要素，杰瑞·艾普斯坦博士认为是“平静”。疗愈的环境需要两种平静来辅助，也就是外在的平静和内在的平静。外在的平静可以帮助我们专注于自己真心想要达成的任务上。若

是外界有过多会让人分心的事物或是噪音，就会削弱我们对于目标的专注程度。

当然，我们很难把自己孤立于社会之外，独自跑到一个修道院或找个洞穴练习观想，但是我们还是要尽量让自己处于一个安静的环境，不要让扰人的因素造成影响，或引起我们的焦虑。保持安静、没有其他的俗事干扰、绝对的平静。

在可以忍受的范围内，与噪音和平共处也有助于内在的平静：蝉鸣鸟啭、滴答的雨声或是远处车声的喃喃低鸣等，如果你可以不让自己受到这些声音的干扰，很快地，它们对你来说将不再是噪音，反而成为练习过程中的一部分。若你不试着和它们共处，那么光是要维持这种隔离后的平静，你就有忙不完的事了，这样反而会阻碍观想。

让自己处于放松的状态就是一种内在的平静。但即使如此，杰瑞·艾普斯坦博士仍要先声明，并不是要我们让自己像在做白日梦般的放松，也不是要让自己放松到几近无意识的状态，那种放松并不适合运用在疗愈观想的练习中。因为过度的放松会让人失去知觉，也会让人昏昏欲睡，更糟糕的是，还会让我们在观想的过程中处于迟钝的状态。

疗愈观想的目的并不是要放松，而是想象并且记住你观想的画面。在任何状况里，只要可以让自己平静而不紧张，就是保持足够的放松了，这样也就足以进行疗愈观想了。

疗愈观想需要明确的企图，加上专注力和平静。

另外两个心灵准备的要素，就是被杰瑞·艾普斯坦博士称为“净化”及“改变”的过程。这两项准备不但能帮助我们克服肉体的病痛，或是疗愈身体器官功能的失常，也可以矫正我们的偏差行为、日常生活的不良习惯及个性。不过，如果你没有用心练习，也不想花时间去改善，当然就得不到你希望通过观想来获得的事物了。

净 化

净化是一项非常重要的准备工作，不管东方或西方世界，自古以来都非常重视净化，把它当成是疗愈的必要过程，像是埃及的沐浴仪式、罗马浴、阿拉伯浴、犹太浴的仪式，欧洲的温泉药浴乃至现今流行的SPA等，都是从古流传至今并不断变迁的身体净化仪式，同时也有治疗疾病的功用。甚至在宗教方面也是如此，我们都知道，在基督教里，一定要让信徒经过圣水的洗礼，那是净化新信徒灵魂的象征，有的时候还会全身浸泡在圣水里。

一定要处在一个“洁净”的状态，才能让身体和心灵产生交互作用，也就是说，洁净的身体和心灵的平静同等重要。身体的洁净是众所公认的美德，可让我们心胸平静宽大、有益于心灵的健康。而关于心灵的洁净，杰瑞·艾普斯坦博士的观点是：

当我说净化是观想之前的必要准备时，我所要表达的真正意思是一种超越肉体的净化。接下来，我并不想说教，但还是要表明，让身、心、灵都处于健康的状态，就是一种“洁净”，也就是“净化”这个词所真正要表达的意思。我们应该要扪心自问，在伦理道德的层面上，自己是不是洁净的、品格是不是良善的。

很多人非常关注自己的健康状况，把身体当成自己很重要的财产之一，但是，如果他们根本看不见疾病跟人品之间的紧密关系，只是呵护身体，就想得到真正的健康，那

使用疗愈观想（5）

根本就是在欺骗自己，也是缘木求鱼的行为。

缺乏良好的品格或道德，就等于心灵是污秽、没有净化的。心灵的污垢也会残留在我们的身体里，进而负面地影响到身心灵的健康。

※

总的来说，通过心灵能量进行自我疗愈的过程，必须要从“净化个人的行为”开始。唯有透过行为的净化，才能在观想之前确立正确的态度。因此我们必须先严格地要求自己的内在品格，然后再放开心胸，倾听并了解身体及情绪反应所传达的讯息。杰瑞·艾普斯坦博士说：

或许我们一直都不愿意去承认或正视自己的问题，不断地欺骗自己，告诉自己一切都很美好。不过，如果我们持续运用观想的层面，就可以理清自我，不再蒙蔽自己，而且还可以进一步纠正个人的错误，看清楚那些累积的恶习。唯有正视问题，才能真正面对并疗愈身体疾病及心灵的伤痛。净化是疗愈的一部分，净化加上疗愈，能为我们开启一道新的健康曙光，迎接崭新自我的朝阳。

※

改 变

最后一个准备元素是“改变”。但杰瑞·艾普斯坦博士所谈的并不只是自我的转变，更是要去接受那些永远在变化的事物，让它们在生命中自由自在地转动。我们要接受的事实是，大自然本来就是一直在变化的，而且一个变化会带动另一个变化的发生，每件事都会不停地改变。

如果我们只想抓住那些美好的事物，宁愿耗费力气不断地去抵抗疾病和痛苦，也不愿意试着接受错误并学习修正的方法，就会错过这些不完美为生命带来的机会，也将会陷入更多我们力避的错误当中。

一旦我们把握住有利的机会，就希望这个机会永远在我们身边，永远不要改变——这是异想天开，只会事情变得更复杂，徒然让自己

的内在处于紧张状况，从而造成身体的疾病。

这就是心理分析里说的“精神官能症”的转化，症状会将灵魂的创伤或心灵的障碍转化成身体的疾病，让身体的某些部分失去功能或控制。杰瑞·艾普斯坦博士说：

身体和心灵的观想是自我释放的最初阶段，可以让我们成为一个真正自由独立的个体，轻松地和变化和谐共存。心灵的观想可以让我们有能力去放弃外在的物质世界，排除那些时常负面影响我们健康的压抑态度和行为。

企图心、平静、净化及改变：这四样要素都能让我们处在良好、活跃的健康状态之下。你下越多功夫来练习运用这些元素，就越能疗愈你的病痛及个人的问题，不只可以让自己变得更健康，同时也能成为一个更自由的人，以体验生命即将带给我们的无限可能。

改善你的情感生活（1）

如果你的身体和心灵都很健康，那么，就开始治疗你的灵魂吧！

——柏拉图

改善你的情感生活

生命和谐及幸福人生的本质在于爱。童年伊始，父母亲、兄弟姐妹、祖父母及更多的家庭成员们就一直围绕在我们身边，彼此之间的相处方式及关系也对每个人产生了不同程度的影响。

每个人的成长背景和环境都不一样，也会有家庭之外的其他人进入我们的情感经验中。生命中的情感经验通常不是对等的，有些人或许觉得自己并没有得到太多的家庭关爱；有人认为自己并没有获得一些朋友的关怀。当然，也很有可能是我们自己没有兴趣去接收别人释放出的情感。

当我们坠入情网，整个情感世界就不知不觉地变成了一场游戏。置身于激情之中，我们会被爱恋的对象迷惑、出现强烈的占有欲，为那个我们所爱的人付出所有的情感。但是如果对方并不那么在意，甚至拒绝我们付出的爱情，那么我们就会跌入无底深渊，有些人甚至开始怀疑爱情、再也不相信爱情，认为那不见得是人生重要的部分。

其实，大部分的感情问题都不全是对方的错，我们也要从自身找原因。感情上的问题，通常起因于个人的负面想法、缺乏自信或自我价值的认同，以及自我毁灭的行为。我们连自己都不爱自己，自然也不会散发出任何吸引力，并且阻碍适当的情感表达。你的身体里，其实还存在另一个你：那个潜在的你非常信任自己，拥有爱他人的能力，也可以成为被爱的人，更了解自己是值得赞许和赏识的。而那个潜在的你，只能靠沉睡的心灵能量助他一臂之力，让他觉醒。

无论生命给予我们的是什么，只要我们感受到自己是被爱的，一切都会变得容易。

——催眠治疗大师 乌苏拉·马卡姆

在之前的篇章里，我们已经介绍过英国的催眠治疗大师乌苏拉•马卡姆。现在我们再从她的《答案就在你身上》（The Answers Are Within You）这本书中，看看她如何探讨“爱”这个议题：

爱无疑是最正面的情绪，不管是身体上的或是情绪上的，只要有爱，我们就觉得一切美好。这个世界上存在着各种不同的爱，每一种都非常重要。虽然我们可能无法那么幸运地在同一时期经历所有类型的爱，但只要我们付出就会有回报，甚至有可能收获比我们付出的还要多的爱。

※

乌苏拉•马卡姆也建议我们适当地表达所接收到的爱，这样才不辜负别人的付出，让我们成为真正值得被爱的人。

改善你的情感生活（2）

虽然我们知道身旁周遭的人很爱我们，但如果对方没有表达出来，而我们又刚好处在负面情绪当中，就会怀疑其他人对我们的爱是否存在。所以，向别人表达自己的爱是非常重要的，用言语或一个深情的拥抱都可以，更要对他们付出关爱和时间，让他们知道我们是深爱着他们的。

乌苏拉•马卡姆是运用心灵能量的专家，她建议运用心灵能量来观想爱，我们将这些建议及观想方法原文转载于下：

爱的观想——乌苏拉·马卡姆

渐渐地，我处于深度放松的状态，任由心灵漫游到童年时期，感受童年的爱。那种爱的感觉也许来自家人，也许是儿时的宠物，也有可能是当时我最爱的洋娃娃或绒毛熊。孩童时期，我从不担心我所付出的爱是否能够得到回报，总是无条件地付出我的爱。现在，我让自己再次满溢那温暖的爱，让温柔充满我的心灵。我还是原来的我，仍旧拥有满满的爱可以给予。

同时，我也已经收到生命赋予我的爱：父母亲的爱，家庭的爱，来自朋友或伴侣的爱。不管他们现在还在不在我身边，这些我已收到的爱都不会有任何改变。我珍藏这些关于爱的记忆，让自己永远拥有这些爱的感觉。那些离我很遥远的人，不会只因为我看不到他们就放弃继续爱我。

因为我了解，“知道自己是被爱的”是非常重要的，因此我也更加确定，我要永远让我爱的人知道我对他们的爱。我将会用我的语言告诉他们，我的面容将让他们了解我有多么爱他们。我永远会为他们付出我的时间和关怀，我知道，只有全心地去爱别人，我才能够得到更多的爱。

我也不会忘记爱自己。虽然我们常常会忘记这件事，但我知道，那是爱最重要的方式。我知道，我有我的缺点，可是我们不会只想去

爱完美的事物。真正的爱是无条件的给予，不会在意任何缺陷。所以，即使有这么多的不完美，我仍旧会爱我自己，感谢这些爱，让我成为更有能力改变自己的人，让我能够改变那些伤害我的事，我发现，生命早已充满爱，这些爱都向我涌来，而且不会枯竭。这些爱将会帮助我面对所有负面的情况，也会帮助我拥有更多正面的机会。

作者附上自我宣誓来辅助这个观想的练习：

- 我知道什么是“成为被爱的人”。

- 我爱我自己。

- 我将永远尽己所能地付出我的爱。

- 我保证会向那些我爱的人表达我对他们的爱。

付出更多的爱，就能得到更多的爱。

我们之前提过的心理学家苏珊·杰弗斯，也提供了非常实用的方法。她的建议是找一本记事本或日记，专门记录下面列出的所有要项，每天都要填满每个项目，并且常常温习。

要在脑海中积极地牢记这个记事本的每一页。首先可以在开头写下一些自己对这个议题的主张，例如：

- 我有强大的力量，我是有能力去爱别人的，我没有什么好怕的。

- 我以责任感及爱尊重我自己和其他人。

改善你的情感生活（3）

- 爱就是我的生命，我会为生命的每个部分付出我的爱。

- 我感觉到力量和爱已经照亮了我的灵魂。

记住，这些主张是可以更动的，在这些主张下，也要写下你不可变动的信念。苏珊·杰弗斯所写的是：我全然投入生命的每个领域中。我知道自己是很重要的人，也会付出所有来显现这份重要性。还有其他坚定的信念：“我的生命是富裕的。”

回过头，我们来谈谈手册每天要记录的内容，这里提供了系列项目，每天都要逐项记录，为自己许下承诺或是提醒自己哪些是该做的事。

以下就列出每天要记录的事项：

- 精神成长：就是在本章节里提到的关于观想或主张的任务，这些都是你需要花较多时间去完成的事项。

- 爱：这是为了平衡你的感情生活而做的提醒，例如邀请伴侣共进晚餐、挑选并购买周年纪念礼物，或者只是简单地跑一趟洗衣店，帮他/她拿回干净的套装。

- 家庭：可以送一朵花给你的母亲、打个电话给阿姨说声“生日快乐”，或是写封Email给许久没有联络的表弟等。

- 朋友：找一本好书送给某个朋友、找某个朋友一起吃饭、每周或每个月定期和朋友们聚会、打电话关心那些生活上可能遇到问题的朋友们，帮助他们解决问题或是最大限度地支持他们。

- 个人成长：参加瑜伽课程、学习一门新语言、读一本别人向你推荐过的好书，规律地去健身房做运动，开始实施减肥计划（如果你需要的话）。

- 独处的时光：读点自己有兴趣的资讯或书籍、听些好听的音乐，洗个放松的泡泡浴、享受你的美好回忆、想些正面积极的事、帮

自己泡一杯花草茶，或者只是休息、放松，什么都不要去想，让自己放空。

- 社会服务：担任一些团体或是慈善基金会的义工、积极参与邻里会议、把你想捐献的衣服洗净、打包，别忘了定期去献血等。

- 工作：和其他项目一样，把你的承诺和工作义务记在这里，多加进一些正面积极的付出及关怀，比如庆贺某位同事升迁，或是带一些点心和同事一起享受下午茶时光。

- 每日的冒险：为某个决定或是行为做个记号，假设那是一个真正的冒险行为，不过你已经准备好要去承担这个冒险的行为和结果，也要写下需要预先警戒的事项及可能的退路，或是可以减低风险的方法。

- 今天我必须感激……：写下你想感谢的事物，比如：今天我很感谢我的健康状况依旧良好、我很感激我所受到的青睐、很感谢没有发生任何问题、很感谢这美好的一天、很感谢那个我爱的人……

现在来看看苏珊·杰弗斯提供的记录模板。苏珊·杰弗斯在表格的最下方，将二十一个圆点排成一条水平线，最左边的是“痛苦”，而最右边的则是“力量”，最左边的“痛苦”指那些负面的想法、阻碍、自毁的情绪；相反地，最右边的“力量”则表明我们掌控生命和目标的能力、可以让我们变得坚强的正面能量及维系并丰富情感关系的力量。

这条水平线的作用是帮助你标记心灵的成长状况。第一天，你可能会在最左边的点，或是这条水平线上的某个点，把那个点标出来作为你的起点，经过每天的锻炼和实际行动，你的情感生活将会慢慢地改善，远离最左边的“痛苦”，慢慢地跨向最右边的“力量”，直到右边最后一个点为止。而这个进程的发展快慢，全部由你自己决定，慢慢来，不要急，更不要欺骗自己。

文具店里不会卖已经印好所有项目的笔记本，让你去填写重点，不过你可以为自己

改善你的情感生活（4）

做个特制的记事本。把我们刚刚提到的项目都抄在一张纸上，再复印多份装订起来，就变成了特制的练习笔记，下面一页就是苏珊·杰弗斯准备好的范本，也是她在《向生命下战帖》这本书里曾用过的范本。

有些读者可能很害怕失败的风险，我们必须在此声明，这本书并没有提供奇迹配方，可以让那些本来就不爱我们的人魔法般地爱上我们。这个世界并没有魔法，也没有巫术可以消磨人类发自内心的感觉。违背自己真正的意志，就无法表达出真诚的爱情。

如果你希望吸引某个人，让对方为你真实的样貌和个性而着迷，除了增加你的魅力之外，你别无选择。但增加魅力和外表并没有必要的相关性（当然，当你正在寻找爱情时，还是得多少打扮一下）。比较重要的是你的个性、优点及你所散发出来的气质和感觉。如果你适当地表达自己的爱情，他/她一定会知晓并且珍视你的爱。如果不是这样，那你就不要再浪费时间，赶快离开这个错误的人吧！

只有当我们爱着自己、全心地照顾自己心理和身体的健康、疗愈自己的心灵和灵魂时，才能去爱别人，以及被爱。因为，发自内心深处的爱是最完美的感觉，爱的张力可以启迪我们的生命。

如果你没有先打理好自己和自己的关系，那就什么都得不到。

——罗曼·贝托尼（Roma Bettoni）

罗曼·贝托尼博士擅长使用正面的能量及情绪的智慧来治疗负面想法，他在这方面拥有丰富的经验。他在著作里这样论述“自爱”在情感关系上的重要性：

所谓的自爱，是必须要用责任感及信赖来达成的：要照顾身体，从心到灵魂、自情绪至感觉，都要小心呵护。爱自己的意思就是忠诚于自己的想法、认同自己的所作所为，也同意自己所说的每一句话。在拥有之前，先成为值得拥有的人，努力自我成长，不要限制或封闭

自己、成为被宽恕的人、也成为谅解别人的人，不要害怕也不要加诸罪恶感给自己：平静地活着。

我们了解自己的缺点、限制及不足，即便这并非不能达成的任务，我们也未能真正超越它们。知道自己不完美，还能如何去爱自己？我们可以从这些缺陷中汲取自尊和自爱的方法吗？对于这些问题，罗曼·贝托尼博士早就有了答案：

爱自己的意思就是接受自己。不过不需要去特别做什么，每个人都能够在接受自己的同时，也正视自身的缺点，寻找各种不同的修正方式去改善。什么样的人才是情绪健康指数很高的人呢？我认为，一个可以知道自己哪些部分能够改变，并且努力寻求改善之道，同时也能够接受自己无法改变的部分的人，就是情绪健康指数良好的人。说得更精确一点就是：要无条件接受的就是那些无法靠意志力改变的事实（自己在家庭里的角色、出生地、身高、皮肤的颜色等），其他的部分都有自我成长和修正的空间，那也是我们应该为自己负责的事情。

接受则是每个人的义务。要先能接受，才能进一步去修正。例如，追寻更高尚的灵魂、文化素养的成长、驾驭负面意识或暴力的情绪、谅解所有的事，别让自己带着任何的怨怼、拥有满意的物质生活⋯⋯如果有必要的话，也能分析自己，评判自己。不过，要注意的是，所谓的接受，并不是认命，也不是纵容自己的错误。接受是一种了解，是为了之后的修正，为了让自己和外在的环境都变得更好。

※

要获得这样的修正和改变，需要付出什么努力呢？罗曼·贝托尼博士认为：最关键的就是分析自己，先从以下列出来的事项中找出自身的问题所在：

- 进食方面的问题：肥胖症、厌食症、过食症……
- 人际关系方面的问题：有承诺或沟通方面的困难。

- 身体问题：包含所有的慢性病。
- 毒品、酒精及烟草的滥用。
- 工作狂、躁郁症、运动过度。
- 强迫购物症、虐待游戏、性爱。
- 依赖其他人：不管是伴侣、家庭、朋友……

为了爱以及被爱，你必须先和这些症状奋战。你得使用你的意志力及心灵的能量，让自己先专注于目标上。

罗曼·贝托尼博士认为，首先要确认自己订下的目标是不是有效的，以下是各个不同的目标应该具备的共同特性：

- 目标必须是单纯的。如果你想要改善的缺陷是一个由许多复杂因素集合而成的综合体，那么你得先将这个缺陷划分成几个较小、较单纯的部分。例如，如果你的目标是“寻找生命中的爱人”，这会很复杂也不单纯，你可以试着用类似“我会更常出门去认识更多的人”来取代。

- 目标必须是明确的。大部分的人都会把类似“成为更温柔的人”这样的想法当成目标。这很笼统，你可以把它定义得更明确些，例如：“我会每个月都邀请朋友们到家里来聚聚”的目标必须以一个明确的行动作为开始。如果你的目标是“我将接受更多的邀请”，那么你就要告诉自己：当他们下星期六邀请我去跳舞时，我将会欣然受邀。

- 目标必须能反应自我的价值观、偏好及希望。

- 大声且用力地把你的目标说出来。

在感情生活中，我们一定要知道浪漫的爱情和真爱是不同的。这并不是说我们应该去追逐柏拉图式的爱情，而是要去追求一种博大而深沉的爱。唯有这种真爱的驱使才会让我们变得勇敢，才会让我们坚定不移地去选择伴侣，并希望和对方建立长期的关系，一辈子牵手并行。感情关系有很多状况，我们把这些状况分类条列，我们之中的每一个人，包括正在阅读本书的你，都可以在以下情形里，找到自己目前的感情状况：

1.你有一个伴侣，你和他/她在一起时感到很幸福，而且你也想一辈子和他/她在一起。

2.你开始了一段新的伴侣关系，你很希望能够稳固这段关系。

3.你刚结束一段关系，正在寻找下一个新的人来成为你的伴侣，也想让自己再次成为被爱的人。

4.你有一段不怎么满意的伴侣关系，而你想要改变这段关系。

5.你尚未找到适合的人选来付出你的爱情。

简单说明以上五种状况。第一种状况是一种非常健康的伴侣关系，也很值得去维持；第二种和第三种状况都是面对感情的一种积极态度，但还要继续努力；如果你正处于第四种或第五种状况，那你就必须再加把劲，才能找到真爱。总而言之，要么就维持并经营现有的状况、要么就改善关系更进一步，再不然就是找寻合适的人选，这样才能获得平静和幸福。

如果你认为自己已经做了很多改善的事情，也在不停地成长，那这就是你拥有浪漫恋情或是终生伴侣的时候了！不管你对现在的关系很满意，或者觉得有待改善，或者还在寻找合适的人，这本书将帮助你达到目标。善用书中归纳好的建议和方法，运用智慧和情绪来改变你的行为及态度，同时也不要忘了规律地锻炼帮助你实现目标的观想，你一定可以获得美满的情感生活。

你一定可以成功地改善一切，

获得并稳固生命中最伟大的爱情。

达到专业及工作上的目标

大部分的人会把时间都花在工作上，上班、上课或是身兼数职。花了那么多的时间和精力，当然是为了要得到应得的薪资或是实现个人的目标，最终目的都是获得专业或工作上的成功，赢得赏识及声名威望。为了工作，我们几乎付出了所有，如果在这个如此重要的方面默默无闻甚至挫败，相信谁都无法感到平静和幸福。

不管你是学生、上班族、艺术家、经理主管、工人、自由职业者，或是其他任何行业，你想获得的成功都是相似的。也许你很幸运地只靠利息就能过日子，或是你已经退休了，靠退休金就能生活……即便你不需要工作，通常还是会有希望精进的业余爱好吧？用心把这些事情做好，并且获得掌声及名声。因为这是很正面的目标，是完整的生命不可或缺的、被心理学家称为“自我实现”的成就感。或者说，这个成果可以丰饶你的人生，让你享受更完整的人生。

富足及幸福人生的重要因素，就是在工作上取得成功！

有一个观想方法可以全面帮助你达成专业及工作上的目标，我们称之为“创意观想”。这个方法需运用想象力及创造力，来发展一种创新的工作模式，提出有创意的方案。创意观想可以释放自我，展现最特殊的心灵能量，效果可能超乎你的想象。这种观想方法也许能帮助想创业的人开一家别开生面的店，让广告人提出一个令人印象深刻的广告企划，或帮助管理层的人想到巧妙的解决方案，或是指引艺术家找到令人惊叹的风格……

有意识、正确的创意观想，是打开成功大门的钥匙。

——“领悟成功”网站创办人 雷米兹·塞尚

（Remez Sasson）

雷米兹·塞尚是以色列作家，也是运用正面思考和心灵能量的专家、创意观想领域的大师。在他的书、课程及演讲内容中，他强调创意观想是成功的密码，可以帮助你完成所有的任务：

创意观想，或者说，一个鲜明的渴望及关于既定目标的观想，可以改变你的人生，让你脱离只能依赖幸运或投机去获得成功的轮回。运用你的心灵能量，专注地观想一个伴随着灵感或某个行为而来的胜利情景，那个灵感和行为就会帮助你达成目标。这并不是奇迹。创意观想是一个天赐的礼物，它来自万能的自然界，是打开胜利大门的伟大钥匙。

每个人或多或少都拥有这个天赐的力量，只是通常我们使用它的方式都缺乏自主意识，而且也很负面。很多人无法控制自己的想法，大部分时间都被消耗在这些负面想法上，也难怪这些人的人生一直不断地得到负面的结果。唯有当你领悟了心灵的巨大力量，并且学会去分析及有效运用它的方式，才能开始创造正面的结果。

※

改善你的情感生活（5）

雷米兹·塞尚肯定创意观想的价值，认为它可以让我们达到最高层的目标，所以，他也建议我们在日常的工作事务上也要常常进行创意观想：

我非常确定创意观想可以帮助我们，让一切很顺利地进行，不须再耗费那么多能量。持续地创意观想可以让我们预见不同机会的来临。有时我们欣喜于我们所创造的，有时却不然。只要在想法和想象力上投注大量的注意力，我们就可以建立一个显而易见的不同场景。

※

雷米兹·塞尚也认为，不管我们有没有意识到，实际上我们每天都在使用创意观想。我们不要放任这些创意观想自行运作，而是要重新去认识它，并且驾驭创意观想，来让日常的事务顺利进行，进而得到工作和专业上的成就感：

健康幸福、胜利、金钱、升迁及资产⋯⋯这些都可以透过创意观想来拥有，但是这不代表观想就可以让你在一夜之间发生奇迹，让你拥有一切。必须要让你的心灵力量和你的行动一起执行这个任务，也需要改变你的人生态度。你需要拥有开放的心灵、高度的专注力、观想的习惯，以及无限的热情和毅力。

用创意观想获得个人的最高目标！

美国特殊治疗学家艾利森·葛瑞认为，创意观想的最主要工具是我们的右脑，但同时也要统合大脑的其他区域，让大脑的每个部分充分发挥它的功能，然后将所有适合的影像都合并在潜意识里。

想象力就像是右脑和心灵潜意识的语言。当你运用想象力观想自己的目标时，就能唤醒心灵的秘密能量。因为创意观想的特点就是让大脑的每个部分互相合作，右脑的想象力加上中脑的情绪能量，配合逻辑又理性的左脑，就能产生强大的效力。

大脑不会知道实际和虚幻之间的差别在哪里。你想象中的你就是你的样子。当你明确及有意识地观想时，你的大脑就会开始不停地运作，来达成那个你已经观想到的事物或画面。

改善你的情感生活（6）

创意观想必须使用大脑的三个不同区域。

——艾利森·葛瑞

艾利森·葛瑞以名人为例，佐证创意观想的功效。许多著名的运动员像迈克尔·乔丹、杰克尼可拉斯等，都花费很多时间致力于创意观想的训练，因此他们可以不断刷新自己的纪录和比赛成绩。同样地，爱因斯坦等其他许多科学家，以及像拿破仑这类的梦想型军事战略家，也都是创意观想的拥护者。不过，艾利森·葛瑞要告诉我们的是，不是只有他们才能做到，只要使用正确的方法观想，投注我们所有的信念和信任，每一个人都可以做到。

艾利森·葛瑞也推荐使用观想来让大脑的三个区域相互共鸣，产生交互作用，同时她也建议用其他的方式来锻炼创意观想。她推荐了由她的老师、正面心灵能力运用领域中著名的大师李普罗（Lee Pulos）博士所提供的六个灵验而具体的方法。

李普罗博士的六个创意观想法

1. 影像拼贴式观想法

观想你想要获得的目标并拼贴不同的影像。如果你的目标是顺利从大学毕业，那就想象有关于毕业的场景，想象教授们把毕业证书交给你的情景、想象老师们紧握你的手恭喜你、想象你拿到了毕业证书、观想印上你名字和学位的毕业证书。每个影像都需要观想几秒钟才能换下一个，总共约需观想三十秒钟。

2. 瞬间式观想法

想象你的目标，并观想你达到目标时的情景，让这个情景的画面快速闪现在脑海里，同时也快速地消失。之后，回过头来重新观想，让那个景象慢慢地显现，然后快速出现，用快、慢、快、慢的速度轮流交替，直到你观想的那个影像，深深地印在你脑海里为止。

3. 电脑式观想法

先观想一个空白的电脑荧幕，有一个小小的点在荧幕中间。你的心灵就是游标。把你的心灵游标放在那个点上，点击那个观想出来的点，然后，这个点会继续分裂成千上万个色彩缤纷的小点点，这些小点点会慢慢地形成你观想中的目标的画面。

4. 多重据点式观想法

闭上眼睛，先观想一道强烈的光线，这道光线射到你面前约两米的距离，照亮了你的目标。接着观想其他新的光线射进你的心及你的太阳穴，并各自形成不同的影像。运用你的心灵操纵这些观想出来的光线，统合这些光线，让它们形成一幅3D全景图，显现目标中的影像。

5. 闪电式观想法

先想好你目前想要达到的目标是什么，接着观想一道闪电，当闪电出现的那一刹那，你就已经达到了那个目标。因为你已经达到了这个目标，获得你想要的事物，所以这个影像是灿烂无比的，你自己也觉得充满活力和热忱。

以刚刚我们所举的获得大学学位目标为例。你可以想象自己此时正在毕业考场上，确认你已经完成的答卷，接着观想一道闪电出现。就在它闪现的那一刻，你已经得到你的大学文凭了。

6. 内外在式观想法

想象你自己正在冥想着你的目标。观想你离开了自己的身体，所以你是从第三者的角度，俯瞰着自己正在获取那个目标。就这样不断地进入、离开你的身体，就像你自己一下子是主角，一下子又是观众。你可以多练习几次这个观想法，在你的潜意识里挖掘出更多的可能性。

改善你的情感生活（7）

所有你想成为的、你想拥有的，创意观想都能为你实现。

——李普罗

或许你会觉得创意观想并不适合你，因为你认为自己每天都有那么多的事要做，有那么多的问题要解决，光是这些就已经把你搞得一团乱了，哪还有时间或精力进入想象及梦想的世界！又或许你觉得这些观想根本不会有什么效果，只会白白浪费你的时间，这种小孩子的游戏根本不适合成人。可是你要知道，创意观想真的非常美妙，有些需要完成的任务或工作，你可能目前还不知道要从何开始、摸不清头绪，创意观想却可以帮你找到新的有效方法，让你巧妙地解决那些棘手的问题。

梦想的阻碍

有一次，我在广播节目中介绍了李普罗博士的六个创意观想方式，才刚介绍完，马上就有听众很生气地给我打电话。这位听众是一家化工企业的总裁。他的意思大概是："我常听你的节目，而且我觉得这节目很有趣，可以让我更平静、更放松，让我放下沉重的压力，同时也给我很多的灵感。但是，拜托！拜托！请你不要再建议一些荒谬无聊的事好吗？像李普罗博士那种什么光的！我已经是个非常成熟的大人了，怎么可能去想象用额头发射光线，或是自己走出自己的身体呢？"

我很确定，那位先生所说的话语潜藏着一个真相：严肃的人对幻想的强力抵抗。我很尊重那位先生的意见，但也必须指出，这样的想法会阻碍自己的想象力，也会封锁改变人生的可能性。

别让成见阻碍观想的能力！

刻意地去抵抗观想，或是想要跳过比较复杂的观想练习，会让我们忽略心灵发展的可能性。大部分的人都想要拥有智识及逻辑上的能力，那是依个人努力的多寡就能取得的能力，比较符合普遍的需求。

现在，我们已经挖掘出心灵能量这个宝物，也知道了我们的大脑拥有一个专为想象预设的区域，怎么还能将梦想、创意及发明的力量弃之不用？如果我们放弃了这些能量，心灵就会长睡不醒，而创意观想正好可以用来唤醒沉睡的能量。

乌苏拉•马卡姆花了很多功夫研究观想的运用，以拓展更宽广的创意层面，获得真正的自我实现。她深谙创意观想的效力，我们也很幸运地得到她的认可，转述她的意见：

大部分的人都拥有超乎自己认知的巨大潜力，却不知道要好好利用。或许是因为怀疑自己的能力，也或许觉得只有别人才能够拥有成功，自己是得不到的。这些人可能因为太缺乏自信，才迟迟不敢踏出第一步。

只有观想才能解决这个问题，帮助自我发挥潜力。只要努力培养观想的习惯和能力，就可以发挥创意，让自己更积极地克服所有难题，比如通过一场很难的考试，或是在体育活动中脱颖而出。

为了帮助我们顺利地超越创意观想的障碍，乌苏拉•马卡姆设计了一个想象力的练习，让你跨出第一步，而且不必冒任何风险。只要踏出第一步，接下来的第二步、第三步……直到目的地，如此，观想的历程就不会再那么艰辛了。只要持之以恒，你就能顺利掌握心灵的观想技巧：

改善你的情感生活（8）

如果你想改善你的创意能力，我们可以提供一个观想方式帮助你达成愿望。这个方式需要冥想，但对每个人来说都很简单，马上可以进入状况，而且这个方式非常实用，尤其当你正在寻找灵感的时候，你会更需要它的帮助，不论你是要素描、绘画，或是写作⋯⋯都可以用这个方式来发挥天马行空的创意。这个方式无法让你成为一个天才，也不会取代完成某件事的基本知识，但却可以让你在所从事的事情中得到最大的满足，而且取得更好的效果。

花园漫步观想法——乌苏拉·马卡姆

我感觉非常平静及放松，也很愉悦，因为我正以自己选择的方式来提升创意能力。我正在观想，它将带给我更多的灵感，让我在绘画（雕刻、写作、思考……）当中，发挥更多的创意。我知道这个观想的过程会让我拥有快乐，也让我在创意生活里获得更大的满足。

我开始运用想象力，想象我看见自己在一个房间里，面对房间的大门，观察这个房间的所有细节：我观察了门锁把手的形状，也看到门锁和门的连接处。现在，我把手放在门锁把手上。我打开门往房间外走出去。

现在我看到自己正走在一条从花园到花园栅栏的蜿蜒小径上，尽管花园的栅栏已在我的视线之外，但是我知道有一片栅栏在那里。我开始漫步在这条小径上，不疾不徐，偶尔也稍作停顿，看看左右两边的景色，我完全沉浸于心灵创造的这个景象中。

我终于看到了那个栅栏，它正召唤我走过去。我以平静的脚步靠近它，享受着慢跑的感觉，也期待到达它身边的那一刻。慢慢地，我愈来愈靠近栅栏，我先停下来观察它的样子、材质，考虑要如何打开这个栅栏，看看它是镶在墙中的能，还是就是一道篱笆。我终于来到栅栏旁边，我很激动也很兴奋。我知道，我很快就会发现创意核心的

方向。我将我的手放在栅栏上，触摸它的质感，现在，我打开栅栏，穿越它，在我身后，关上它。

现在，任由你的想象力自由驰骋。把导游权交给你的想象力，随它带领你到任何它想去的地方，不要试图用任何方式去改变它的方向，也不要去阻碍那些即将在你面前显影的观想画画。

我享受着漫步花园的过程，感受那环绕在我身边的景色和声音。我知道我可以不断地持续这趟旅程，环游所有由我的想象力所创造出来的别样风景。当我想要回到现实世界时，只要两三次深呼吸，睁开眼睛，就可以轻易地回来。

坚定地告诉自己：

- 我的想象力没有边界。

- 我可以变成一个有创造力的人，因为我一直想要成为那样的人。

- 我的右脑每天都在成长，发挥所长。

关键时刻，创意总是比知识来得重要。

——爱因斯坦（Albert Einstein）

长期保持良好的经济状况（1）

长期保持良好的经济状况

要获得完美的幸福人生，精神世界和物质世界必须协调。很多人误以为，要拥有高尚的精神世界，就意味着要摒弃丰裕的物质生活，其实，金钱的缺乏和经济上的不安全感，都不利于身心灵的成长。我们会由此焦虑、苦恼、沮丧和害怕，这些负面的阻碍让我们不敢作出改变。

“一个真正快乐的人，就算连一件衬衫都没有，还是可以在任何时间、任何地点都很快乐。”这种说法实在不符合积极进取的价值观，与现代社会的生活模式也不相称。

我们认为，必须拥有一个长久稳固的、良好的经济状况，这不仅是实际生活的保障，也为我们排解生活中的许多阻碍，并促进心智的的成长。

观想帮助我们从困窘的经济状况中解放出来，但是不能保证让你拥有巨额的财富或数之不尽的财产。过度的物质野心和过度的贫穷一样，都是很负面的状况，无法让我们获得心灵的平静及灵魂的平衡。只要你愿意运用观想的力量，加上你的聪慧及意志力，还是能够得到相当可观的收入。

如果你想要的是成功，那就必须想象自己已经成功了。

——戴德尔·琼斯（Deirdre Jones）

戴德尔·琼斯是创意观想的美国权威学者。他通过研究发现，所有的成功人士及富有的人都是以梦想或想象来开启财富的。他也确定很多向上进取的人，都运用创意观想获得了他们所期望的成功，而创意观想也成为他们创造个人财富的关键性秘诀。如果你也想得到同样的成功，戴德尔·琼斯提供了以下的建议：

你必须在自己的心灵里观想自己凯旋的样子，也必须在所有可能的场合与机会里，积极地运用这个心灵的影像。你必须想象自己的进

账及获利正在持续增加中，直到达成你所想要获得的数目为止。你得去观想你的生意日日兴隆、财产不断增值，所有的改变都是有益的，都将为你的生命带来你所想要的胜利。

观想自我的成功必须具备一个很清晰的目标，要很明确地去观想你想要获得的事物。而且，仅仅观想成功是不够的，也要真心相信自己的目标，而且确定那个目标是自己能够达到的才行。这是一个很关键性的重点，没有踌躇犹疑的余地。话说回来，如果你都不相信你自己，那还有谁会相信你呢?

※

不管你想要执行哪一种观想，都要具备绝对的信念和充分的自信，相信自己一定能够达成目标。如果缺乏信念和自信，那些强大的负面信息就会影响我们的观想，阻碍我们实现目标。正如戴德尔·琼斯所说，所有的观想及主张都必须伴随强大的信念，相信自身拥有可以达成目标的能力，这才是观想应有的态度，也是实现个人目标的必要条件：

长期保持良好的经济状况（2）

如果你希望自己的生意能够开花结果，而且也有时间享受你所获得的胜利，就要先想象自己正处在已经实现了的愿望之中。比方说，如果你希望赚到很多钱，就得先在心里观想自己的银行账户，并且要观想高额的收入已经汇到你的户头里了，最重要的是，要持续不断地观想这样的画面。

你也可以不断地大声念出你的目标，这对你会有很大的帮助。因为如果能够长期不断地对自己诉说同样的愿景，有一天，你就会开始相信这些自己口中的美梦将会成真。这个方法也可以强化你实现目标的信心，更能让你的意识持续保持清醒。

自信是观想富裕的钥匙！

富裕意味着物质上的丰收，但还不足以让我们成为自我实现及快乐的人。经济上的成长固然是一种成功，但是真正的成功还包括健康、友谊、爱情、创造力及成为一个独立的个体……虽然我们拥有金钱上的富足，但还是要维持良好的健康状况及充沛的能量，才能安享金钱为我们带来的快乐，并且继续增加我们已经拥有的财富。爱情和友谊也能带给我们喜悦，让我们成为慷慨的人，和所爱的人一起分享自己的爱。成为一个独立的个体，则能让我们享受眼前的所有资源，不需要去限制它们，也不会有什么不安的心理冲突。可以说，物质上的丰美可以帮助我们完成或改善其他目标，它不邪恶，但也不是万能的，更不是生命最重要的目的。

罗曼·贝托尼认为，“当一个人拥有成功的正面想法时，在生命中的任何一个时刻，他都能获得金钱、健康、快乐及幸福。因为，那个愿望会在宇宙中吸引到富足的能量。”所以，罗曼·贝托尼也教给我们三个步骤，可以帮助我们获得这样的正面意识：

- 第一个步骤：懂得付出。尽己所能地为他人付出我们的爱心、同理心及同情心。

- 第二个步骤：与金钱和平共处。不必认为你的钱是肮脏污秽的，如果你这样想的话，心灵就会站在贫穷的那一边，带你远离那些你所谓“肮脏污秽”的事物——金钱。

- 第三个步骤：坚信所有人都能实现愿望。不是一定要有人失去才会有人获得，宇宙拥有足够的事物给所有的人，不用去夺取另一个人的东西也能获得自己的利益。只要我们不是贪得无厌的人，宇宙就会给予所有的人足够的时间及所有符合他们需求的事物。

如果你已经了解这三个步骤及蕴含其中的道理，你就已经拥有关于成功的正面想法了。你可以开始去寻找属于自己的成功，不要害怕也无需痛苦，因为你不去伤害任何人，也不要贬损你自己。想要获得所有你应得的成功，罗曼·贝托尼提出的关于正面态度及行为的十个步骤，会对我们有莫大的帮肋：

获得成功的十个步骤——罗曼·贝托尼

- 和心里的愿望和解。首先要与我们内心深处的渴望沟通。通常，内心真正的渴望和我们以为“应该”要有的向往是不同的。先过滤那些“应该要如何如何”的想法，让自己成为一块磁铁，把所有有助于我们成功的必要条件都吸引到身边，从而达到我们正在寻求的目的。

- 列下优先顺序。当我们了解内心真正的向往之后，接着就要做好下一个行动计划。有些情况下，优先顺序会非常明显，有些状况则要求你花点心思，在众多优先事项当中挑出最重要的一项。

- 创造心中的影像。发挥你的想象力，观想是帮助我们实现梦想最有效的工具。

- 珍爱自己的选择。做自己想做及喜欢的事，宇宙的能量就会支持你，陪你走这段

长期保持良好的经济状况（3）

寻梦的路。如果你没有办法做自己想做的事，那至少也要喜欢你正在做的事。

- 持续感谢的心。想象你早已达成了心里的所有愿望，只是成功还在别处，尚未来到你的面前。在你得到向往的事物之前，先向宇宙展现你获得向往的感谢是很重要的，因为一颗感谢的心永远是开放的，是为接收宇宙能量而存在的。

- 接受你已经拥有的。永远准备好接收生命给予你的事物。这是很基本的，因为你希望宇宙为你展现你想要的收获，那就要先接受它已经给你的。

- 把它当成事实说出来。当你已经了解自己的需求并且已经展现你的感谢时，还要用语言来强化这个能量。例如说出“我就知道它会兑现！”当你真心说出这些句子时，也就同时拥有强大的力量。

- 实际行动。只要一开始行动，你就马上能看见进展，这会让你感觉舒解，它也将帮助你放松，并且为你注入新的想法。

- 把自己交给未来。现在的你已经满载所有能量，感谢你的观想，你已经在观想中投注了你的爱，你已经表达你的感谢，你已经开始了实际的行动，现在，唯一要做的就是“放下”，交给神来处理一切。

- 试着别去在意结果。当农夫播种时，他们不会再回去把种子挖起来看看种子有没有发芽，而是交给伟大的大自然。在完成了必要的行动之后，你就必须放下，把一切交给生命和未来。它们比你的大脑更能解决问题，不要去限制它们也不要去怀疑它们。如果你还是没能得到想要的结果，那其中必有缘由，但相信生命和未来永远会把最好的事物交付给你。